2020. január 10-12.

**NYÍLT EDZŐTÁBOR**

**KISKUNHALAS**

PROGRAM

2020.01.10. péntek, Bodoglár

10:00 - 11:30 edzés (lásd táblázat)

14:00 -15:30 edzés (lásd táblázat)

18:00 -19:00 vacsora

**19:00 Elszámolás**

2020.01.11. szombat, Pirtó

9:00 - 11:00 edzés (lásd táblázat)

14:00 -15:30 edzés (lásd táblázat)

18:00 -19:00 vacsora

**19:00 - 19:30**

2019.01.12. vasárnap, Ágasegyháza

9:30 - 11:00 edzés (lásd táblázat)

SZÁLLÁS

Bernáth Lajos kollégium

Kiskunhalas, Bajza u.1.

GPS: 46° 26' 15.8" N, 19° 29' 1.3" E

Elhelyezés 4-5 fős szobákban, szobabeosztás Gera Tibornál.

Pénteken a kollégiumot 16 órától lehet elfoglalni.

ÉTKEZÉS

**Vacsora: 18 órakor**

tervezett menü:

péntek, Bolognai spagetti

szombat, Rántott szelet, petrezselymes krumplival

KÖLTSÉGEK

Helyben készpénzben rendezendő.

*Szállás*  3200 Ft/fő/nap

*Vacsora* 1200 Ft/fő /nap

*Térkép* 600 Ft/db

EGYEBEK

Időt csak kérésre mérünk, a rajtokat koordináljuk, de az edzéseken SI lesz kirakva. Hozzatok dugókát.

E-mail:

gera.tibor@szegedivasutasse.hu

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **01. 10.** | **01. 10.** | **01. 11.** | | | | | **01. 11.** | | | **01. 12.** |
|  | **péntek** | **péntek** | **szombat** | | | | | **szombat** | | | **vasárnap** |
|  | **délelőtt** | **délután** | **délelőtt** | | | | | **délután** | | | **délelőtt** |
| **Edzés jellege** | Útvonalkövetés  Bodoglár | Tömegrajtos pályák. Szabad pontfogással  D-nek normál pálya | Középtávú pályák. Hiányzó pontokkal  D-nek normál pálya | | | | | Résztávos edzés, több kiskörrel.  D-nek csillag edzés | | | Tömegrajtos pályák. Pillangókkal.  D-nek normál pálya |
| **Parkolás** | Bodoglár térkép É-i részén a beton úton lehet parkolni.  Tázlár Kiskunmajsa országútról balra az olajos úton. | Bodoglár térkép. A Tázlár Kiskunmajsa úton bója jelzi a letérést. kb. 18-as km kő közelében, majd piros szalagot követni | Pirtó VB célja.  Kiskunhalas-Pirtó útrol balra letérve a bójánál, majd egyenesen a célig. | | | | | Kiskunhalas-Pirtó útrol balra letérve.  Bója jelzi a letérést, majd egyenesen a célig | | | Kecskemét Solt úton bólya jelzi a letérést a KNP Naprózsa ház. Kb. a 21-es km kőnél. |
| **GPS koordináta** | 46.527706, 19.574391 | 46.528823, 19.608015 | 46.467091, 19.444494 | | | | | 46.472708, 19.435671 | | | 46.865628, 19.427678 |
| **Parkolás-cél** | célban | célban | Célban | | | | | 200 m | | | célban |
| **Terep** | Bodoglár | Bodoglár | Pirtó | | | | | Pirtó | | | Ágasegyháza |
| **térkép méretarány** | 1:10.000 (2m) | 1:10.000 (2m) | 1:10.000 (2m) | | | | | 1:10.000 (2m) | | | 1:10.000 (2m) |
| **Időmérés** | csak szalag | SportIdent | SportIdent | | | | | SportIdent | | | Sportident |
| **Nullidő** | 10:00 | **14:15 tömegrajt** | 9:00 | | | | | 14:00 | | | **9:30 Tömegrajt** |
| **Rajtolás** | 1 percenként | tömegrajt | 1 percenként | | | | | 1 percenként | | | tömegrajt |
| **Bontás indul** | 15.15 | 15:15 | 11:30 | | | | | 15:15 | | | 11:00 |
| **Pályaadatok:** | A pálya: 6 km  B pálya: 4,5 km  C pálya: 3 km  D pálya 3 km | A pálya: 9,1 km  B pálya: 6,4 km  C pálya: 4,4 km  D pálya 3 km | |  | A pálya: 5,5 km  B pálya: 4,9 km  C pálya: 4,3 km  D pálya 3,8 km  E pálya: 3,5 km  Kezdők: 3 km |  |  |  | 8 db kis pálya, 0,8 km-től 2,3 km-ig. |  | A pálya: 8,7 km  B pálya: 6,3 km  C pálya: 4,3 km  D pálya 2,2 km |
|  |  |  |  |  |  |  |  |